

©2023 С ами Ду й маз

Дизайн обложки: С ами Ду й маз.

Монтажер: С ами Ду й маз

IS BN в мя г кой обложке: 978-3-347-96837-0.

IS BN в твердом переплете: 978-3-347-96838-7.

Электронная книга IS BN: 978-3-347-96839-4.

IS BN крупным шрифтом: 978-3-347-96840-0.

Печать и распределение от имени:

tredition GmbH, Андер Струсс бек 10, 22926 Аренсбург ,

Германия

Произведение, включая его части, защищено авторским правом. Ответственный контент. Любое использование запрещено.

Публикация и распределение осуществляются от имени: tredition GmbH, отдел «Impres-sumservice», Андер Струсс бек 10, 22926 Аренсбург , Германия .

Предисловие

Дорогие читатели,

Я хотел бы с большим удовольствием сообщить вам, что моя вторая книга «Энергия умственной силы 2» скоро будет опубликована. Эта книга — результат моей постоянной работы и счастливое развитие умственной способности с той стороны в портфеле. Я ошеломлен положительным откликом на первую часть и получил бесчисленное количество вдохновляющих историй идей от пользователей со всего мира.

Расширяя свои знания и глубже исследуя умственную силу, я постоянно получал новые идеи, которыми хотел бы поделиться во второй книге. Это было я

Важно также дать международным читателям возможность извлечь пользу из моих выводов. По этой причине книга «Энергия умственной силы» уже переведена на английский язык и доступна во всему миру.

Я невероятно благодарен за доверие и поддержку моих читателей.

Меня глубоко мотивировали ваши положительные отзывы и прогресс, которого вы достигли, применяя мысленные стратегии. Я с нетерпением жду возможности помочь еще большему количеству спортсменов полностью открыть свой потенциал и достичь своих целей с помощью второй части.

В «Мощности умственной силы 2» я затрону дополнительные темы, которые были затронуты только в первой книге. Вас ждут обширные знания и практические упражнения, которые поднимут вашу умственную силу на новый уровень. Я буду заниматься такими темами, как аморефлексия, осознанность, методы визуализации и борьба с давлением и стрессом.

Я хотел бы призвать вас продолжать быть открытыми для новых идей и задач. Психическая устойчивость — это непрерывный процесс, требующий постоянного обучения и приверженности. С помощью «Мощности умственной силы 2» я хотел бы поддержать вас в дальнейшем развитии вашей умственной силы и увеличении ваших успехов в спорте и в жизни.

Еще раз хочу поблагодарить вас от всего сердца.
Без вашей поддержки и интереса публикация этой
книги была бы невозможна. Я с нетерпением жду
ваших отзывов и впечатлений от содержания
«Мощности умственной силы 2». Вместе мы
сможем продолжать расширяться друг друга.

С наилучшими пожеланиями,

Сами Думаз

Описание книг и

Название: Электротанцы умственной с илы 2

В «Мощности умственной с илы 2» Сами Дуймаз продолжает свое увлекательное путешествие в мир умственной с илы и представляет читателям еще более глубокий и расширенный взгляд на разработку и использование умственных стратегий в спорте.

Эта книга является преемницей успешной первой части и была написана благодаря ошеломляющему отклику и большому интересу к умственной с иле. Книга содержит множество новых юных историй и практических упражнений и предлагает ценную информацию конкретные инструкции о том, как спортсмены могут вывести свою умственную силу на новый уровень.

может.

В «Мощности умственной с илы 2» обсуждаются и другие важные аспекты умственной с илы. Читатель узнает, как с помощью амонализации осознанность может помочь преодолеть внутренние блокировки и полностью открыть свой потенциал.

Представлены методы визуализации для того, чтобы мысленные образы и позитивные идеи, в частности использовать и улучшать производительность.

Книга также предлагает ценные стратегии справляться с давлением и стрессом, чтобы брать под контроль ложные ситуации держать.

Точные инструкции и упражнения в этом

Книга позволяет читателям использовать свои умственные способности.

Постоянно развивать силу и достигать личных целей в спорте и в жизни.

Сами Дуймаз представляют ценную информацию с собственный опыт тренера и наставника и представляют читателям множество инструментов для тренировки с помощью упражнений силу и вывести свою производительность на новый уровень довести до.

«Мощность умственной силы 2» — вдохновляющая и ориентированная на практику книга, которая помогает спортивным ведущим и инструкторам улучшить свои... раскрыть духовную силу и использовать ее для своих потенциалов. Это важное руководство для всех, кто стремится к совершенству. Их цель — с помощью тренировки с помощью упражнений силу.

Позвольте С ами Дуймазу взя ть вас в это
зах ватывающе путешес твие в мир умственной с илы.
с оправождать вас и рас крыть ваши с пос обнос ти
проблемы с порта и жизни
с увереннос тью с ебе, с ос редоточеннос тью внутренней с илой
владелец . Пог рузитесь в « Мощнуюс илу дух а2»
и приг отовьтесь с тать вашим
развивать и превос х одить с вой потенц иал.

« Энергостанция умственной силы: Часть II»

Добро пожаловать обратно в « Энергцентр умственной силы» — книга, которая раскрывает ключ к умственной силе и дает нам возможность преодолеть наши ограничения не только в порте, но и в жизни. Подобно с портом с нами на поле, мы всеявляемся действующими лицами в нашей собственной жизненной борьбе, которая бросает нам вызов и форм

Представьте, что вы находитесь на старте с ложнойгонки. Пульс учащается, толпаревет, и вы можете почувствовать в воздухе смесь волнения и ощущений. В этот момент становится ясно, что с портом — это не просто физический акт, но и путешествие внутренней силы, умственной выносливости и непоколебимой силы воли.

С портом — это зеркало жизни, микрокосм, в котором мы с талкиваемся со своими страхами, неуверенностью и препятствиями.

Те же принципы, которые делают нас успешными с портом с нами, можно применять и в нашей повседневной жизни. Благодаря порту мы можем научиться управлять своими эмоциями.

контролировать, преодолевать неудачи и решительно добиваться я с своих целей.

По мере того, как мы углубляемся в мир спорта, мы будем изучать примеры из различных дисциплин. От марафонца, преодолевающего оусталость, до футболиста, вдохновляющего с товарищами по команде, мы узнаем истории настоящих легенд спорта и успехов, которые они нам подносят.

Мы становимся непоколебимой решимостью отеннисти, который всегда приходит в себя после проигранного матча

и возвращается в бой. Мы будем восхищаться самоотверженностью тяжелогиниста, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые скалы.

раздвигает с обеих сторон границы. И мы будем чтить боевой дух пловца, который расекает воду всеми фибрами своего существа, никогда не теряя веры в себя.

теряя себя.

Но давайте не будем обманываться: поверхность шен. Этот вид спортаведен не только снаружи,

но и внутреннее путешествие. За успехами и медалями скрывается ложная сеть психических процессов, которые движут нами и влияют на нашу производительность. Мы изучим важность визуализации, испытаем иллюзии позитивного мышления и научимся разрабатывать собственные умственные стратегии для решения самых ложных задач.

Станьте частью этого увлекательного путешествия, которое унесет вас в глубины порта и жизни. Изучите уроки чемпионов и найдите вдохновение в их историях. Погрузитесь в мир с порта, где судьба может стать решающим фактором между победой и поражением.

Но с портом – это не просто изолированное явление, а отражение жизни человека. Те же качества, которые делают нас успешными с портсменами, можно применить и в личной, и в профессиональной сфере. Дисциплина марафонца может помочь нам достичь наших профессиональных целей. Командная работа в футбольном матче может

научите нас, как эффективно работать с другими и управлять нашими межличностными отношениями. Усильте свои желания. Умственная вынос ливость альпиниста может придать нам силы, даже с амбициозным великим. Преодолевайте препятствия и достигайте своей мечты, понимать.

Используя спорт как метафору жизни

Когда мы смотрим на это, перед нами открываются бесчисленные возможности включить принципы умственной силы в нашу собственную жизнь. Интегрировать повседневные задачи. Либо мы в офисе, классе или на насцene – те же мысленные навыки, которые позволяют с портсменом показывать свои лучшие результаты также может помочь нам достичь наших личных целей и реализовать весь наш потенциал. Использовать.

В этой книге мы вместе обсудим отправиться в вдохновляющие путешествия. Мы будем побродить по страницам с портсменами истории и послушайте истории с портсменами о себе. Переосмыслив умственные пределы, взорвались. Мы будем разрабатывать стратегии и изучите методы, которые они использовали.

развивать с вои умственные силы и достичь поставленных целей.

Станьте частью этого овального путешествия и вдохновитесь историей ми легенд с порта. Используйте идеи и методы, которые мы открываем вместе, чтобы развить свою умственную силу и вести полноценную жизнь с пешной жизнью.

Пригответесь раскрыть свой внутренний чемпионский менталитет и сыграть в игру жизни с силой.

Упорство и непоколебимая воля
владелец. Пришло время побить свои собственные рекорды и стать лучшим, на что вы способны.
забрать.

Так что зашнуруйте свои метафорические кроссы и
пригответесь к незабываемому с виданием
Приключение – потому что это источник силы ума

Сила ждет, чтобы вы ее открыли.

Готовы ли вы с делать следующий шаг?

Тогда давайте вместе пройдем путь душевной силы и перейдем мост между портом и жизнью

Автор Сами Думаз

Автору

Сами Дуймаз, ментальный тренер, превративший с вое
увлечение в профес с ию

В мире с порта есть люди, которые высступают не только
с портс менами, но и наставниками и вдохновителями. Одной
из таких выдающихся ся личностей я вляется Сами
Дуймаз, человек, прошедший тернистый путь с аморознания
и умственной тренировки.

Сами Дуймаз, когда-то увлеченный с портс мен с необычайной
страстью к своему виду с порта, однажды оказался перед
трудным решением – выбрать карьеру или с портивную
с тезю в то время, когда зарабатывать на жизнь с портом было
непросто, ему пришлось принять четкое решение. Он решил
оставить с воею страстью к с порту как хобби и заняться
другим карьерным направлением.

Тем не менее увлечение с портом не покидало его.
Сами Дуймаз чувствовал глубокую связь между телом и
разумом и был очарован мощью духовной силы. С неизданным
любопытством

Он начал погружаться в мир с портивной психологии и проводить с обстановочные исседования .

Сами Дуймаз го дами инвестировал каждую свободную минуту в изучении человеческой психики и понял, что умственная сила влияется ключом к успеху как в спорте, так и в жизни.

Он извлек уроки из опыта и уроков великих спортсменов и постоянно расширял свои знания в области спортивной психологии.

Его неутомимый интерес к ледовательскому духу и горячее желание помочь другим привели к тому что Сами Дуймаз в конечном итоге стал уважаемым и вос требованным тренером по спортивной психологии. Его страсть к спорту и ее глубина Понимание человеческой психики сделало его ценным наставником для спортсменов. весь мир.

Благодаря его аутентичному подходу и его глубокое понимание индивидуальных потребностей Сами Дуймаз с умел вдохновлять и помогать своим клиентам раскрыть свои духовные силы. Он научил их этому

И с кус с тво визуализацией, с амотивацией и
Контроль эмоций для оптимизации ваших спортивных
результатов и преодоления личных препятствий
преодолеть.

Сами Дуймаз – живой тому пример.
что никогда не поздно заниматься с воим увлечением и
расширяясь с воими знаниями амостоятельно.
Его не поколебимая вера в преобразующие
активная сила духа не только помогла ему,
развивать с воюю обстановку с твоим иллюзорным, но
также помог другим осуществить свои мечты.

Сего дня Сами Дуймаз – признанный авторитет
в области спортивной психологии. Через него
Книги, лекции и персональный коучинг
он достигает людей по всему миру и вдохновляет их, вдохновляя
полностью раскрыть свой потенциал и достичь своих целей
достигать.

Сами Дуймаз – настоящий пионер в этой области.
умственной силы и отличался с воим
уникальное сочетание практического опыта
и глубокие знания делали с его именем.
Но не смотря на свой успех, Сами Дуймаз всегда

остаётся скромным и неоднократно подчёркивает, что в каждом человеке заложен потенциал душевной силы.

Его история — напоминание о том, что мы не должны сдаваться, даже когда обстоятельства ставят перед нами, казалось бы, непреодолимые решения. Сами Дуймаз доказал, что вы можете использовать свою страсть и знания, чтобы найти путь, который обещает как профессиональный успех, так и стремление к своей страсти.

Его уникальный путь сделал его образцом для подражания для многих молодых спортсменов и людей, ищущих вдохновения и руководства.

Сами Дуймаз показывает им, что спортивный дух важен не только в спорте, но может иметь неоценимое значение во всех сферах жизни. Через

его работав качестве психологического тренера помогает его клиентам укрепить уверенность в себе, добиться поставленных целей и оставаться стойкими в трудные минуты.

У Сами Дуймаза есть мост между работой и страстью и является живым путником

иг рать, чтобы гарантировать, что нам не придется я
выбирать между ними, а можно комбинировать оба.
Благодаря его видению решимости
у него есть дверь в мир умственной силы
открылся и показывает нам, что у всех нас есть
способность создать свой собственный источник
умственной силы.

Так что позвольте себе вдохновиться Сами Думом
и его необыкновенным путешествием. Откройте
свое сердце и разум возможностей, которые
предлагает вам спортивная психология, и
ис пользуйте их, чтобы раскрыть свои собственные
умственные силы. Потому что у вас есть потенциал
достичь великих целей и воплотить свои мечты в
реальность. Сами Дум-мозг показывает вам путь – вам
предстоит пройти его и извлечь из себя максимум пользы.